

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа №1 имени летчика – космонавта А.Г. Николаева»
Алатырского муниципального округа Чувашской Республики

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА НА ТЕМУ:
«МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ»

Тренер – преподаватель:

Копытина Анна Александровна

2025г

1. ВВЕДЕНИЕ

Воздействуя, в процессе воспитания на одно из физических качеств, мы влияем на остальные. Характер и величина этого влияния зависит от двух причин: особенностей применяемых нагрузок и уровня физической подготовленности. У людей с низким уровнем физической подготовленности при преимущественном проявлении одного физического качества значительные требования предъявляются и к другим. Например, для новичков бег на 100м является испытанием не только их быстроты, но в значительной мере и силы, и выносливости, и ловкости.

Развитие одного из физических качеств на начальных этапах тренировок приводит к совершенствованию и других. Однако в дальнейшем развитие качества прекращается. При этом упражнения, которые раньше оказывали влияние на развитие всех физических качеств, теперь будут оказывать тренирующее воздействие лишь на некоторые из них. В последующем могут даже проявиться отрицательные взаимоотношения между отдельными качествами. Так, оказываются несовместимыми задачи одновременно достижения максимальных показателей силы (поднимание большого веса) и максимальных показателей – выносливости (бег, марафон). Однако следует учитывать, что наивысшая степень проявления одного из физических качеств может быть достигнута лишь при определённой степени развития остальных. Так как же эффективнее развивать физические качества, не нарушая баланса, чтобы достичь высокого уровня их показателя на разных этапах спортивной тренировки? Это и является актуальностью данной методической разработки.

Целью методической разработки – всестороннее развитие физических качеств путём сочетания базовых упражнений общей физической подготовки и дозировки. Включение данного комплекса в определённой части урока, в зависимости от этапа подготовки.

Данная методическая разработка может применяться на учебно-тренировочных занятиях по видам спорта в условиях спортивного зала с соответствующим оборудованием и инвентарём.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ В СПОРТЕ

2.1 Физическая подготовка спортсмена

Современную физическую подготовку следует рассматривать как многоуровневую систему. Каждый уровень которой, имеет свою структуру и свои специфические особенности.

Самый низкий уровень характеризуется оздоровительной направленностью и строится на основе общей (кондиционной) физической подготовки. По мере повышения уровня физической подготовки увеличивается ее сложность и спортивная направленность, а самый высокий уровень строится уже на основе принципов спортивной тренировки с целью увеличения функциональных резервов организма, необходимых для профессиональной деятельности.

Одним из важнейших условий осуществления физической подготовки является ее рациональное построение на достаточно длительных отрезках времени. Потому что ни за день, ни за неделю, месяц, невозможно подготовиться к трудовой деятельности. Это длительный процесс формирования двигательных умений и навыков, систематического совершенствования физических качеств, психической подготовки, поддержания уровня работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.

Деятельность человека в спорте требует определённого уровня развития физических качеств. Чем больше развиты физические качества, тем выше работоспособность человека. Уровень развития физических качеств определяется не только физическими факторами, но и психическими факторами в частности степенью развития интеллектуальных и волевых качеств. Физические качества необходимо развивать своевременно и всесторонне (в соответствии с сенситивными периодами). В качестве средств общей физической подготовки (ОФП) почти во всех видах спорта используют кроссовый бег, упражнения с отягощениями, общеразвивающие гимнастические упражнения и спортивные игры. Часто включают лыжный бег (для гребцов, пловцов), езду на велосипеде (для лыжников, конькобежцев).

2.2 Сила как физическое качество. Методы и средства развития силы.

Под силой следует понимать способность человека преодолевать за счёт мышечных усилий (сокращений) внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам. Сила – одно из важнейших физических качеств в абсолютном большинстве видов спорта, поэтому её развитию спортсмены уделяют исключительно много внимания.

Сила, проявляемая в движении, т. е. в динамическом режиме называется динамической силой. Если усилие спортсмена движением не сопровождается и производится без изменения длины мышц, то в этом случае говорят о статическом режиме. Такая сила называется статической. "Взрывная" сила - способность преодолевать сопротивление с максимальным мышечным напряжением в кратчайшее время. В этом случае сила и быстрота движений

сочетаются, т.е. ступают как интегральное специфическое качество. В спортивной практике взрывная сила, проявляется в разных движениях и имеет разное название: прыгучесть (при отталкивании от пола), резкость (при ударах по мячу).

Средствами воспитания силы мышц являются различные несложные по структуре общеразвивающие силовые упражнения, среди которых можно выделить три их основных вида: упражнения с внешним сопротивлением; упражнения с преодолением веса собственного тела; статические упражнения. Первые упражнения, являются наиболее эффективными для развития силы и подразделяются на: упражнения с тяжестями, в том числе и на тренажёрах; упражнения с сопротивлением партнёра; упражнения с сопротивлением внешней среды (бег в гору, бег по песку или снегу, бег в воде и т.д.); упражнения с сопротивлением упругих предметов (прыжки на батуте, эспандер, резина).

Упражнения с преодолением собственного веса широко применяются во всех формах занятий по физическому воспитанию. Они подразделяются на: гимнастические силовые упражнения (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине и т.п.); легкоатлетические прыжковые упражнения однократные и "короткие" прыжковые упражнения; упражнения с преодолением препятствий (ров, забор т.д.)

Статические упражнения, как никакие другие, способствуют одновременному напряжению максимально возможного количества двигательных единиц.

В силовой подготовке детей и подростков следует применять следующие упражнения: с элементами лазания и преодоления различных препятствий; с различными мячами, в том числе и с набивными; в висах и упорах; с гантелями, легкой штангой и другими предметами.

Спортсмены используют методы повторных и динамических усилий. Метод повторных усилий характеризуется использованием непредельных (30–40% от максимальных) отягощений с предельным числом повторений. Метод динамических усилий предусматривает предельную скорость выполнения упражнения при незначительном (10–20%) отягощении.

2.3 Понятие прыгучести. Методы воспитания прыгучести.

По характеру мышечной деятельности прыжок относится к группе скоростно-силовых упражнений с ациклической структурой движений, в которой в главном звене толчке развивается мышечное усилие максимальной мощности, имеющие реактивно-взрывной характер. Таким образом, прыгучесть является одним из главных специфических двигательных качеств определяющимся скоростью движения в заключительной фазе отталкивания. Чем быстрее отталкивание, выше начальная скорость взлёта.

Различают общую прыгучесть, под которой понимают способность выполнять прыжок (вверх, в длину) и специальную прыгучесть - способность развить высокую скорость отталкивания. Основные требования при воспитании прыгучести предъявляются к работе нервно мышечного аппарата, работа которого зависит от функциональной подготовки и функционального состояния

организма, т.е. от величины стартовой скорости. Вместе с тем для выполнения прыжка необходимо обладать высокоразвитой ловкостью, которая особенно необходима в полётной опорной фазе прыжка.

Основным условием воспитания прыгучести при любой квалификации спортсмена является осуществление на всех этапах тренировок разносторонней строго специализированной физической подготовки (работа над такими физическими качествами как сила, быстрота, выносливость).

Основными методами воспитания прыгучести являются:

1. Метод повторного выполнения упражнения, характеризующегося выполнением упражнения через определённые интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточное восстановление работоспособности. Продолжительность интервалов отдыха определяется двумя физиологическими процессами: изменением возбудимости ЦНС; восстановлением показателей вегетативных функций, связанных с восстановлением дыхания оплатой кислородного долга. Интервалы отдыха должны быть с одной стороны достаточно короткими, чтобы возбудимость ЦНС не успевала существенно снизиться, а с другой стороны достаточно длинными, чтобы более или менее полно восстановиться. При применении повторно этого метода тренирующее воздействие на организм обеспечивает только в период утомления после каждого повторения. Повторный метод позволяет точно дозировать нагрузку, совершенствует опорно-мышечный аппарат, воздействует на сердечнососудистую и дыхательную систему. При таком методе уровень прыгучести повышается на 29-30%.

2. Интервальный метод. Внешне схож с повторным методом. Но, если при повторном методе характер воздействия нагрузки определяется исключительно самим упражнением, то при интервальном методе большим тренировочным воздействием обладают и интервалы отдыха.

3. Игровой метод воспитания прыгучести. Этот метод обладает существенным недостатком - ограничена дозировка нагрузки (используется преимущественно в спортивно-оздоровительных группах).

4. Метод круговой тренировки, который можно проводить по методу повторения упражнений.

Все методы воспитания прыгучести должны способствовать развитию комплекса физических качеств, которые, в конечном счёте, содействовали бы возможности большему повышению мощности толчка, специальных двигательных навыков. Их следует применять не в стандартных ситуациях, а в вариативных, изменяющихся ситуациях (метод сопряжённых воздействий) приближённых к игровым. Воспитание прыгучести можно осуществлять, идя двумя путями: за счёт увеличения максимальной скорости; за счёт увеличения максимальной силы.

2.4 Быстрота. Методы и средства скоростной подготовки.

Быстрота — комплексное физическое качество, определяющееся тремя относительно независимыми формами: скрытым периодом двигательной реакции, скоростью одиночного мышечного сокращения и максимальной

частотой движений. При совершенствовании скоростных качеств важно иметь в виду, что быстрота, которую спортсмен может проявить в конкретном движении, зависит от ряда факторов и главным образом от уровня физических кондиций. Развитие быстроты спортсмена тесно связано с развитием способности мышц к расслаблению (от степени их эластичности). Поэтому большой резерв увеличения скорости кроется в улучшении техники движения. При развитии и совершенствовании скоростных качеств целесообразно придерживаться комплексного подхода, суть которого заключается в использовании в рамках одного и того же занятия различных скоростных упражнений.

Основные методы скоростной подготовки: повторный, вариативный, соревновательный и игровой.

Повторный метод предполагает применение собственно скоростных и скоростно-силовых упражнений, при выполнении которых необходимо строго соблюдать временные режимы работы и отдыха. Отдых должен обеспечивать восстановление пульса до 100–110 уд./мин. Количество повторений в одном занятии 3–6 повторений. Если в повторных попытках скорость снижается, то работа над развитием быстроты заканчивается, т.к. при этом начинается уже развитие выносливости, а не быстроты.

Вариативный метод предусматривает чередование скоростных упражнений в затрудненных, облегченных и обычных условиях. Это такие упражнения, как: старты с места из различных исходных положений; старты в движении; бег с изменением скорости и направления движения; бег на дистанции 30, 60, 100 м; бег в гору и с отягощениями; многоскоки, прыжки вверх, в длину с места; различные виды челночного бега и др.

Соревновательный метод - стимулирует проявление предельных скоростных качеств и высокой волевой мобилизации. Для предупреждения возникновения "скоростного барьера" при воспитании быстроты рекомендуется систематически чередовать методы, сочетая их в рамках одного занятия.

Средства скоростной подготовки:

Специальные упражнения спринтера: упражнения для развития быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, упражнения для развития гибкости. Подводящие упражнения, направленные на овладение техникой бега.

Для юных спортсменов, имеющих стаж тренировочной подготовки, совершенствование быстроты целесообразно проводить через наращивание силы, применяя при этом соревновательные, специальные, общеразвивающие и игровые упражнения.

Эффективными средствами воспитания быстроты являются подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; бег на коротких отрезках дистанций; эстафеты; прыжки; гимнастические и акробатические упражнения, соревнования, легкоатлетические упражнения и упражнения из разных видов спорта, решающих задачи разносторонней физической подготовки.

В процессе воспитания быстроты упражнения выполняются, как правило, отдельными сериями, при этом нужно стремиться к максимальному увеличению темпа движений, не требующих проявления больших мышечных усилий, к обеспечению по возможности оптимальной амплитуды движений и максимального расслабления не участвующих в работе групп мышц. Предпочтение следует отдавать не специальным упражнениям, основанным на искусственном вычленении отдельных элементов, а естественным движениям. Злоупотребление специальными упражнениями приводит к потере легкости и свободы движений, применение их в большом объеме вызывает нарушение основ правильной техники бега. Наиболее эффективным упражнением является бег — одно из самых естественных движений человека. Одним из основных средств воспитания быстроты у новичков и спортсменов младших разрядов должно быть использование простейших скоростных упражнений бегового характера.

В процессе воспитания быстроты необходимо обращать внимание на расслабление мышц во время выполнения упражнений. Очень важно, чтобы занимающиеся почувствовали разницу в мышечных ощущениях между напряженным и расслабленным состоянием мышц.

Главная задача при воспитании быстроты состоит в том, чтобы, как отмечалось выше, спортсмен преждевременно не специализировался в каком-либо одном упражнении скоростного характера, чтобы не включать в большом объеме однотипное повторение этого упражнения. Поэтому столь важно, чтобы спортсмены применяли скоростные упражнения, возможно, чаще в форме состязания или игры.

2.5 Комплекс упражнений по общей физической подготовке.

Этап подготовки	Упражнения	Дозировка	Часть урока
Спортивно-оздоровительный	1. Комплекс ОРУ.	20-30 мин.	Основная
	2. Подвижные игры («вышибалы», «догонялки», «День - ночь» и т.д.).	5-10 мин.	Заключительная
	3. Эстафеты с использованием разных беговых, прыжковых упражнений, упражнений на координацию («лягушка», «обезьянка», «паучок», «тараканчик»).	10 мин.	Заключительная
	4. Полоса препятствий. Требуется использование скамей, обручей, стульев, мягких матов и др. инвентаря.	10-15 мин.	Основная
	5. Беговые упражнения (бег, бег спиной, с поворотом в одну и другую стороны, бег со сменой направления, бег с высоким подниманием колена), прыжковые упражнения (на двух ногах, спиной, на правой, левой ноге). Также в парах.	5-10 мин.	Подготовительная и/или основная

	6. Бег с ускорением на короткие дистанции из разных исходных положений. 7. Подтягивания на перекладине из положения сидя. 8. Подтягивания толчком ног. Можно чередовать с упражнением №7. 9. Лазание по канату. Возможна помощь тренера – преподавателя.	4 - 6 раз 2 подхода по 8-10 раз 2 подхода по 8-10 раз 1 подход	Основная, или заключительная Основная Основная Основная
Начальная подготовка	1. Челночный бег. 2. Бег с высоким подниманием колена. 3. Бег с захлестом голени назад. 4. Бег с ускорением. 5. Прыжки из приседа, из полуприседа. 6. Прыжок в длину. 7. Прыжки на возвышение 40 см. 8. Отжимания в упоре лёжа. 9. Подтягивания на перекладине из положения сидя, подтягивания толчком ног. 10. Лазание по канату. 11. Подтягивания из виса.	2 подхода по 10 метров 2 подхода по 10 метров 2 подхода по 10 метров 2 подхода по 20 метров 2 подхода по 20 метров 8-10 раз 3 серии по 15 раз 3 серии по 5 раз 3 серии по 10 раз 3 метра 5 раз	Подготовительная Подготовительная Подготовительная Подготовительная Подготовительная Подготовительная Основная Основная Основная Основная Основная
Учебно-тренировочный	1. Кросс в летний период. 2. Многоскоки колени к животу. 3. Многоскоки на одной и другой ноге. 4. Бег с ускорением. 5. Прыжки из приседа, из полуприседа. 6. Прыжки на мягких матах. 7. Прыжки на возвышение 50 см. 8. Отжимания в упоре лёжа. 9. Вис на согнутых руках. 10. Лазание по канату разными способами. 11. Подтягивания из виса.	1 км. 2 подхода по 10 метров 2 подхода по 10 метров 3 подхода по 20 метров 2 подхода по 10 метров 3 серии по 10 раз 3 серии по 30 раз 3 серии 15 раз 3 серии по 10 сек. 3 подхода по 3 метра 3 серии по 5-8 раз	Основная Подготовительная Подготовительная Подготовительная Подготовительная Подготовительная Основная Основная Основная Основная Основная

3. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Разработанный комплекс физических упражнений включает в себя рациональное сочетание методов, средств подготовки. Использование в различных формах занятия и разных частях урока помогает добиться роста функциональной подготовленности спортсменов.

На основе анализа тестирования общей физической подготовки занимающихся, при внедрении данного комплекса упражнений в учебно-тренировочный процесс у спортсменов наблюдается повышение общего уровня физических качеств до максимальных значений оценки. Что в свою очередь положительно сказывается в достижении поставленных целей в спорте.

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. Москва, 2009.
Теория и методика физической культуры / Под. ред. Ю.Ф. Курамшина – 4-е изд. – М.: Советский спорт, 2010. – 464с.
2. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Физиология активности Н.А.Бернштейна как основа теории технической подготовки в спорте // ТиПФК. № 11,1996.
3. Теория и методика физического воспитания том 1/ Под ред., Круцевич Т.Ю. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
4. Теория и методика физической культуры / Под ред., Ю.Ф. Курамшина, В.И.Попова. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, - 1999. – 374 с.
5. Теория и методика физической культуры / Под. ред. Ю.Ф. Курамшина – 4-е изд. – М.: Советский спорт, 2010. – 464с.
6. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. Учебно-методическое пособие. – М.: Терра - Спорт, 2003 – 176с.

Оглавление.

1.Введение.....	2
2.Основная часть. Развитие физических качеств на разных этапах подготовки в спорте.....	3
2.1 Физическая подготовка спортсмена.....	3
2.2 Сила как физическое качество. Методы и средства развития силы.....	3
2.3 Понятие прыгучести. Методы воспитания прыгучести.....	4
2.4 Быстрота: Методы и средства скоростной подготовки.....	5
2.5 Комплекс упражнений по общей физической подготовке.....	7
3.Заключение.....	9
4.Список литературы.....	10